

Навчання з операційної витривалості



Шкала психічного здоров'я

ОПТИМАЛЬНО ГОТОВИЙ	ГОТОВИЙ	РЕАГУЮЧИЙ	НАПРУЖЕНИЙ	НЕЕФЕКТИВНИЙ В БОЮ
НАСТІЙ	Збалансований Спокійний Задоволений	Іноді дратівливий Неспокійний Певна незадоволеність	Часто дратівливий Тривожний Явно незадоволений	Емоційно нестабільний Панікуючий Безнадія
КОМПІТІВНІ	Чіткий фокус Порається зі складністю Чудове розуміння	Іноді відволікається Адекватні можливості Непогане розуміння	Часто відволікається Обмежені можливості Погане розуміння	Спателечений Перевантажений Не здатний функціонувати
СОН	Чудова якість сну Повністю відпочивший Спокійний сон	Непогана якість сну Частково відпочивший Часті погані сні	Погана якість сну Ледве відпочивший Повторювані кошмари	Жахлива якість сну Не відпочивший Кошмари домінують
ФІЗИЧНА ФОРМА	Повністю заряджений Пік форми Нема проблем зі здоров'ям Нема болю	Втомлений Знижена готовність Помірні скарги на здоров'я Турбуючий біль	Сильно втомлений Низька готовність Часті скарги на здоров'я Виснажливий біль	Виснажений Немає готовності Серйозні проблеми зі здоров'ям Біль, що виводить з ладу
СТОСУНКИ	Має сильну підтримку Відчуває, що його розуміють Глибока довіра до близьких Нема почуття самотності	Іноді має підтримку Іноді відчуває, що його розуміють Часткова довіра до близьких Певна самотність	Рідко має підтримку Рідко відчуває, що його розуміють Обмежена довіра до близьких Часта самотність	Не має підтримки Не відчуває, що його розуміють Не має довіри до близьких Постійна самотність
ПОВЕДІНКА	Проактивна турбота про себе чудова турбота про інших Чудові судження Соціально залучений	Адекватна турбота про себе Певна турбота про інших Непогані судження Іноді відсторонюється	Знижена турбота про себе Мало турбується про інших Погані судження Часто відсторонюється	Не турбується про себе Нехтує іншими Порушення здатності до судження Ізолюваний

Навички стійкості під час операцій

ОПТИМІЗУВАТИ		ПІДРИМАТИ		ПРОТИДІЯТИ		ЗВЕРНУТИСЬ ЗА ДОПОМОГОЮ	
Підтримуйте відчуття мети Практичне прийняття відпочиття використання психологічних навичок Прихильність до здорового способу життя Звертайтеся та розбудовуйте мережі підтримки		Будьте самосвідомими і знайте особисті межі Вирішуйте проблеми проактивно Застосовуйте різноманітні психологічні навички Використовуйте соціальні зв'язки		Використовуйте корисне мислення Спробуйте прозресити м'язову релаксацію Практикуйте навички підготовки (наприклад, усвідомлене дихання, розмова з собою, візуалізація, відвідування тренувань) Практикуйте навички виконання (наприклад, процедури перед заведенням, «що важливо зараз», контроль того, що можна контролювати, заземлення) Практикуйте навички відновлення (наприклад, 5, 5, 5, навмисне відволікання, активна відмінність) Оптимізуйте середовище для сну; дотримуйтеся розпорядку дня Звертайтеся по допомогу до інших		Негайно зверніться за допомогою до медичного персоналу або іншого ресурсу Очікуйте одужання	
Допомога побратима		Самодопомога		Допомога побратима		Самодопомога	
Активно слухайте Заохочуйте досягнення цілей Надавайте командний професіоналізм Інтегруйте новачків Використовуйте емоційне зараження Культиуйте оптимізм Практикуйте вдячність		Активно слухайте Беріть участь у розмові з побратимом Комунікуйте ефективно Цінують інших Розвивайте психологічні навички Встановлюйте правила комунікації		Активно слухайте Пропонуйте підтримку Заохочуйте прозресити м'язову релаксацію Заохочуйте практикування навичок підготовки, виконання та відновлення Слідуйте за змінами Підтримуйте межу Унікайте групового мислення Слідуйте за ознаками соціальної ізоляції		Приберіть доступ до деталей засобів Часто перевіряйте Зверніться до фахівця Супроводжуйте до місця надання допомоги Допоможіть стабілізувати стан Заохочуйте до цілеспрямованих дій у команді Практикуйте ISOVER	

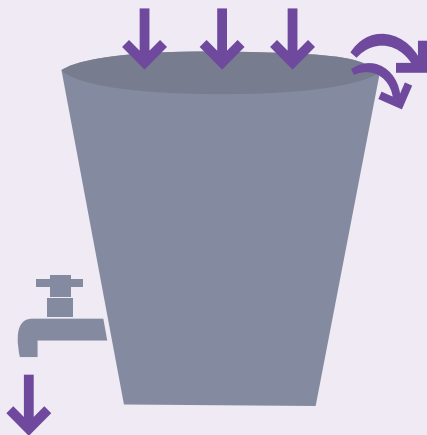
Компас стійкості



СТРЕС І СТІЙКІСТЬ

Відро стресу

Стрес ллється у відро



Якщо відро
переповнене,
розвиваються
проблеми
(«емоційний
зрив»)

Добре справлятися = кран працює для випуску стресу

Погано справлятися = кран не працює, тож «вода»

заповнює відро

СТРЕС І СТІЙКІСТЬ

Ідентифікуй

побратима, що потребує допомоги
шукajte прояви нецілеспрямованої поведінки, проведіть перевірку масивної кровотечі

Контакт

мова, візуальний контакт, дотики

Обіцянка бути поруч

скажіть, що ви поряд

Верифікація фактів

задайте 2-3 коротких питання, базуючихся на фактах

Етапи подій

скажіть: 1) що сталося, 2) що відбувається, 3) що буде відбуватись

Реалізація дії

надайте завдання пов'язане з місією



iCOVER тренувальне відео

ГОСТРА СТРЕСОВА РЕАКЦІЯ

Активне слухання

Активне слухання підтримує членів команди, будує довіру, і зменшує стрес. Практикування цієї навички регулярно може підсилити злагодженість підрозділу і покращує бойову готовність.

ПРИЙМАТИ

Бути повністю залученим:

- Уникайте відволікань і переривань
- Встановіть візуальний контакт і тримайте відкриту позу
- Використовуйте мінімальні підказки («ага», кивання головою)

ЗБЕРІГАТИ

Тримайте їх історію:

- Будьте присутніми без оцінювання
- Не квапте їх рішення
- Відрефлексовуйте їх почуття

Приклад:

Солдат: «Мій партнер був поранений і я в сильному стресі»

Слухач: «Звучить що ти дуже занепокоєний що до свого партнера»

ВІДПУСКАТИ

Відпускати стрес після бесіди:

- Ментально відпустити розмову
- Будувати впевненість
- Уникайте зациклення на чужому стресі



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Корисні фрази для оцінки

Відкриті питання

Уточнюючі питання

Підтвердження або підсумовування

Висловлення стурбованості

Відкриті питання

Як у тебе справи останнім часом?

Я чув / помітив, що..., можеш розказати мені більше про те, що відбувається?

Що ти робив, щоб впоратися зі стресом?

Як, на твою думку, ти справляєшся з цією ситуацією?

Уточнюючі питання

Розкажи мені більше про це.

Що змушує тебе так думати?

Коли ти вперше це помітив?

Ти вперше переживаєш щось подібне?

Підтвердження або підсумовування

Тож ти говориш, що...

Ти маєш на увазі, що...?

Звучить так, що...

Висловлення стурбованості («я»-твердження)

Я хвилююсь за справи команди.

Мене непокоїть, як сильно ти зриваєшся на інших.

Після того, що сталося, я хотів побачити, як в тебе справи.

Сфери дослідження психічного стану

Використовуйте наступні сфери, щоб побудувати своє спостереження під час клінічного інтерв'ю:

Зовнішній вигляд і поведінка

Чи виглядає людина охайно?

Настрій та емоції

(Настрій) Як людина говорить про свій настрій?

(Емоції) В якому емоційному стані людина?

Рухова активність

Чи людина крокує з боку в бік, заламує руки, не може всидіти на місці?

Орієнтація

Чи здатна людина зрозуміти, де знаходиться?

Мовлення

Чи є в людини помітні особливості мовлення?

Процес мислення

Чи здаються думки людини організованими та чи мають вони логічну послідовність?

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Боротьба з некорисним мисленням

Під час стресу солдати схильні зосереджуватися на негативі та застрягають у некорисних думках. Усвідомлення цих схем та протидія їм є ключовою навичкою психічного здоров'я.



Поширені схеми некорисного мислення	Приклади некорисних думок	Приклади корисних думок
Надімірне узагальнення: висновок на основі одного доказу	"Я погана людина, бо зробив цю помилку"	"Я зробив помилку, і відчуваю провину"
Читання думок: припущення думок і намірів інших з обмеженою інформацією	"Мій напарник не відразу відповів на моє повідомлення, тож напевно, йому байдуже, через що я проходжу"	"Можливо, мій партнер зайнятий, а я стурбований, бо зазнавав образи в минулому"
Емоційне обгрунтування: використання почуттів для висновків без урахування іншої інформації	"Я відчуваю себе некомпетентним, тому напевно, в мене немає того, що потрібно для виконання цієї роботи"	"Навіть якщо я відчуваю себе некомпетентним, немає фактичних доказів того, що я не можу виконувати свою роботу"

Допомога солдату, який перебуває в стресі:

- Розпізнай некорисні думки
- Чини їм опір

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Вирішення проблем

Допоможіть солдатам вирішити проблеми, які посилюють їхній стрес, навчаючи їх дотримуватися систематичних кроків.



Крок до вирішення проблеми	Опис
Визначити проблему	визначити, що потребує виправлення
Знайти альтернативи	зберіть якомога більше можливих варіантів
Прийняти рішення про те, що робити	порівняйте альтернативи між собою та оберіть найкраще рішення
Здійснить дії	створіть план та приведіть його в дію
Проаналізуйте зроблене	оцініть результати, щоб краще підготуватись у майбутньому

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Прогресивна м'язова релаксація

Основні правила:

1. Зосеред- жуйтесь на групах м'язів
2. Поступово збільшуйте контроль над своїм тілом
3. Утримуйте напругу, а потім відпускайте
4. Зверніть увагу на обидва відчуття



Наведений нижче сценарій є прикладом, яким ви можете керуватись або прочитати комусь. Давайте час напружити та розслабити м'язи, але без перенапруження чи надриву.

Переконайтеся, що ви займаєте зручне положення, сидячи або лежачи, не схрестивши ноги. Зосередьтеся на своєму диханні та зробіть кілька повільних повних вдихів.

Зосередьтеся на своїй голові. Зробіть вдих через ніс і під час цього напружте м'язи чола, піднявши брови вгору.

Затримайтесь на кілька секунд і зверніть увагу на відчуття цієї напруги. Видихаючи, зніміть напругу.

Підніміть плечі, намагаючись торкнутися ними вух. Тримайте їх там. Тепер відпустіть. Відчуйте їхню вагу, коли вони розслабляються.

Міцно стисніть кулаки — утримуйте — і відпустіть. Поворухіть пальцями і зверніть увагу на те, наскільки слабкими вони є. Продовжуйте дихати повноцінно й повільно, помічаючи будь-яке відчуття напруги, що покидає ваше тіло, коли кожен м'яз розслабляється.

Напружте сідниці, стиснувши їх — затримайте — і відпустіть. Відчуйте розслабленість стегон.

Потягніть пальці ніг вгору і до себе, відчуваючи напругу, коли м'язи ваших ніг розтягуються — утримуйте — відпустіть. Зігніть пальці ніг, напружуючи стопи. Затримайтесь, а потім розслабтесь. Відчуйте, як вага ваших ніг опускається вниз. Зробіть низький і повільний видих.

Подумки обережно перегляньте своє тіло — відчуйте важкість і відчуття розслаблення — дихайте.

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Значення & Цілі

Підтримка відчуття сенсу та мети може підсилити стійкість та зменшити стрес під час операцій. Регулярно беріть участь у розмовах, щоб підкріпити цілеспрямованість серед ваших товаришів по команді.

Пам'ятайте про Цілі:

- Підкресліть важливість внеску у справу кожної людини
- Регулярно обговорюйте:
 - "Що змушує тебе рухатись вперед?"
 - "Що найважливіше в твоєму житті?"
 - "Що для тебе значить бути військовослужбовцем?"



Обговорюйте життєві цінності:

Солдати можуть мати цінносні конфлікти на фоні пережитого.

- Відзначайте та валідуйте складний досвід
- Нагадуйте солдатам, що війна непередбачувана, і не всі події є результатом їх персональних контрольованих дій
- Спонукайте на самопрощення та співчуття
- Запитуйте рефлексуючі питання:
 - "Що би ви сказали якщо ваш друг переживав би теж саме?"



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

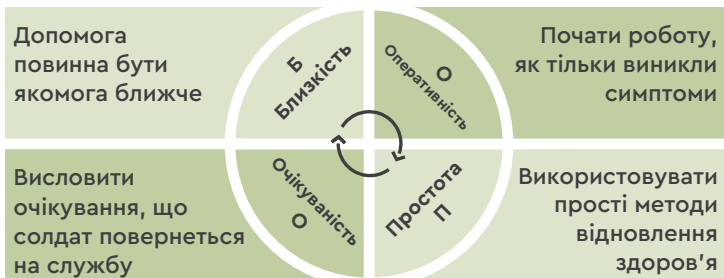
Робота зі стресовими реакціями під час бойових дій та операцій

Для роботи із солдатами, що мають стресові реакції на бойові дії та операції, використовуйте принципи 5П та БОПО:

5 П

- Переконати, що те, що вони переживають - це нормально
- Пводити відпочинок якомога ближче до підрозділу
- Поповнити сили сном, водою, їжею
- Поновити впевненість за допомогою завдань з цілеспрямованою активністю
- Повернення на службу

БОПО



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Психоз

Ознаки та симптоми:

- Маячення (нереалістичні, химерні переконання)
- Галюцинації (сенсорні відчуття, не пов'язані з реальністю)
- Неорганізоване мислення (сплутані або незрозумілі думки)
- Деорганізована поведінка (перезбуджена, незв'язна, неадекватна, безглузда поведінка)
- Пасивність та відсутність реакції (притуплене емоційне вираження, мінімальна мова)
- Параноя (підозрілість)

Втручання



1. Організуйте безпечні середовище та спостерігайте

Відведіть солдата в тихе, безпечне місце
Спостерігайте, щоб переконатися, що він/вона не завдають шкоди собі чи іншим

НЕ кидайте виклик їхнім переконанням
Використовуйте стратегії для зменшення симптомів тривоги
Зведіть до мінімуму здатність діяти під впливом психотичних симптомів
Визначте ризик суїциду або вбивства



2. Визначте причину психозу

Виключити ймовірність вживання наркотиків
Визначити і стабілізувати вплив речовин



3. Евакуюйте солдата

Використовуйте короточасні ліки, поки симптоми не зменшаться, якщо вони доступні
Сприяйте оцінці солдата медичним професіоналом
Транспортування до найближчого медичного закладу

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Оцінка ризику суїциду

Оціни наявність:

- Поточні суїцидальні думки
- План суїциду
- Бажання покінчити життя самогубством
- Попередні спроби самогубства
- Захисні фактори (надія та соціальні зв'язки)

Пам'ятай, що:

- Розмова з кимось про суїцид не збільшує можливість спроби суїциду
- Плани чи наміри збільшують ризик
- Самоушкоджуюча поведінка є фактором ризику

Показники ризику:

- Постійні чи нав'язливі суїцидальні думки
- Сильний намір та план здійснити суїцид
- Попередні спроби самогубства
- Підрозділ мав випадок суїциду
- Алкоголь є стратегією подолання труднощів



ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Протидія суїциду

	Низький ризик	Високий ризик
Ознаки низького та високого ризику	Періодичні думки про суїцид Без наміру Без плану Без попередніх спроб	Постійні суїцидальні думки <i>чи</i> Сильне бажання померти <i>чи</i> Має план суїциду <i>чи</i> Недавні суїцидальні спроби <i>чи</i> Підрозділ зазнав випадок суїциду
1. Безпосередня безпека	Активне слухання Знайдіть речі, які дають надію	Заборонити доступ до летальних засобів Обмежене чергування Часто перевіряти справи/стан Розглянути тривале спостереження
2. Надання консультації	Звертайте увагу на постійні стресори Запропонуйте підтримку та заспокойте Зверніться по медичну допомогу Допоможіть побачити подальшу перспективу та нормалізувати стан	Залітайте їх про причини їх намірів без засудження Переконайте їх звернутися по допомогу до професійного психотерапевта Направте їх до професіонала
3. Довгострокова безпека	Звертайте увагу на зміни Розробіть план безпеки	Відслідковуйте зміни Розробіть план безпеки

План безпеки

- Ознаки погіршення
- Стратегія подолання
- Список речей, що можуть відволікти від джерел стресу
- Список людей, до яких можна звернутися по допомогу
- Список дій, які допоможуть зробити оточення безпечним

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я НА ПЕРЕДОВІЙ

Сон: посібник для солдатів

Втрата сну = втрата продуктивності

Сон має вирішальне значення для підтримки розумових здібностей, необхідних для успіху. Навіть такі прості завдання, як спілкування, керування автомобілем або побудова системи координат, можуть бути порушені недостатнім сном (менше 7-8 годин кожні 24 години). Наприклад, солдат може вправно прицілитися, але мішень може виявитись хибною.

Польові операції та операції з перегрупування можуть створювати ситуації, коли недостатній сон стає нормою. Солдати, які не висипаються, накопичують "борг сну", який потім потрібно погасити. Тож, дуже важливо зробити сон головним пріоритетом.

Найкращі звички для сну

- Сон 7-8 годин кожні 24 години
- Відмовитися від кофеїну за 6 годин до сну
- Закінчити ФП за 3 години до сну
- Встановити рутину розслаблення за 30-60 хвилин до сну
 - Читайте та слухайте розслаблюючу музику
 - Уникайте електроніки за 1 годину до сну
 - Використовуйте ванну кімнату
- Підготуйте темне, прохолодне та тихе місце. Використовуйте затички для вух або вентилятор, щоб блокувати звуки, і прикривайте очі, щоб блокувати світло
- Прокидайтеся щодня в один і той же час
- Якщо ви практикуєте всі ці звички протягом 2 тижнів і продовжуєте мати проблеми зі сном, зверніться до свого головного лікаря

Недостатній сон погіршує ці (та інші) здібності:

- Виявлення та адекватне визначення рівнів загрози
- Запит вогню із закритих позицій
- Координація тактики підрозділу
- Інтеграція артилерійських карток вогню

Ознаки недостатнього сну

- Боротьба зі сном під час перерв, на варті або за кермом
- Труднощі з розумінням або відстеженням інформації
- втрачає увагу
- Дратівливість, зменшення ініціативи/мотивації

Сон є **КРИТИЧНО ВАЖЛИВИМ** для підтримки розумових здібностей, необхідних для успіху в навчанні та на полі бою.

Подолання відволікань від сну

- Використовуйте денний сон, щоб отримати 7-8 годин сну на 24 години
- Використовуйте ліки для сну, лише у випадку, коли лікар вирішив, що це необхідно

Сон у стресових умовах: короткий посібник

Виклик

Перебування у небезпечному чи напруженому середовищі та невпевненості у тому, що принесе завтрашній день, може викликати хвилювання та тривогу, що може спричинити труднощі сну. Стрес може зробити складнішим засинання та продовження сну. Втрата сну через стрес - поширене явище.

Якщо ви відчуваєте тривогу та маєте проблеми зі сном, скористайтесь цим посібником, щоб дізнатися про стратегії, поради та методи зменшення стресу та покращення сну.

Стратегії боротьби із стресом вдень та тривожністю перед сном



- Вести щоденник думок та емоцій на сьогоднішній день та на майбутнє.



- Використовувати список або нагадування для задач, які треба виконати наступного дня, щоб мати певний рівень контролю та викинути зайве з голови.



- Спробувати наступні техніки релаксації: сконцентрована увага, прогресивна м'язова релаксація та самокеровані образи.

Поради щодо покращення сну, коли це можливо

Якщо ви у середовищі, де ви маєте ситуаційний контроль, використовуйте поради нижче для покращення свого сну. Якщо ні, то віддайте перевагу технікам релаксації для боротьби зі стресом та тривогою, коли намагаєтесь заснути. Якщо проблеми зі сном зберігаються, особливо коли загроза чи стресова подія у минулому, зверніться до лікаря.



Покращуйте те, що можете контролювати у своєму середовищі для сну (наприклад, температуру охолоджувача або використання вушних пробок чи маски для очей для контролю подразників).



Поєднуйте елементи зі своєї рутини перед сном, щоб допомогти вашому тілу підготуватися до сну.



Обмежте час перед екраном ближче до сну, бо світло може порушити сон.



Якщо ви хвилюєтесь, не можете зупинити потік думок та/або маєте труднощі із засинанням протягом більше 15 хвилин, покиньте своє приміщення для сну та поверніться, коли знову відчуєте себе стомленим.



Щоб підготуватись до очікуваної втрати сну у майбутньому або бути здатним краще перенести майбутній період стресу, накопичуйте" сон, відсипаючись більше, ніж рекомендовані 7+ годин.



Протягом дня, якщо ви можете, регулярно виконуйте вправи, відмовтесь від кофеїну перед сном, зменшіть вживання алкоголю та нікотину, збільшіть час перебування на свіжому повітрі вдень.



Спійте, коли можете. Використовуйте тактичний сон вдень для досягнення рекомендованої кількості сну (7+ годин на 24 години), щоб підтримувати продуктивність під час тривалих операцій.

Техніки релаксації

Вправа на концентрацію уваги

Спробуйте цю дихальну вправу, щоб заспокоїти розум та підготуватися до сну:

- Зробіть вдих та видих, відчуйте, як живіт здіймається та опускається з кожним подихом.
- Тепер порахуйте кожний цикл дихання від 7 до 1...
 - Вдихніть 7... Видихніть 7...
 - Вдихніть 6... Видихніть 6...
- Продовжуйте рахувати свої подихи від 7 до 1.
- Якщо ви збились з лічби чи відволіклися, починайте знову з 7.
- Повторіть цю вправу 3-5 разів.

Прогресивна м'язова релаксація

Спробуйте цю техніку, яка передбачає напруження та розслаблення одного м'яза за раз, щоб звільнити тілесну напругу, контролювати психічний стрес і покращити сон:

- Напружте ліву ногу та стопу... потім розслабте.
- Напружте праву ногу та стопу... потім розслабте.
- Напружте обидві ноги та стопи... потім розслабте.
- Напружте ліву руку та кисть... потім розслабте.
- Напружте праву руку та кисть... потім розслабте.
- Напружте обидві руки та кисті... потім розслабте.
- Напружте м'язи обличчя, потім розслабте.
- Напружте усе тіло, ноги, руки, обличчя та утримайте напругу... тепер розслабтесь

Ускладнений варіант: вдихайте, коли напружуєтесь, та видихайте, коли розслаблюєтесь.



Керована уява

Якщо дозволяють обставини, спробуйте цю техніку керованої уяви, щоб викликати спокій і відчуття невимушеності:

- Згадайте місце, де ви відчували "ґрунт під ногами" та почували себе невимушено.
- Це може бути вигадане місце чи місце, де ви вже були раніше.
 - Підключіть всі свої відчуття для створення розслабляючого образу.
 - Уявіть, як виглядає це місце і що ви там чуєте.
 - Уявіть запахи та смаки, які приносять відчуття спокою.
- Ви можете повертатись до місця, яке ви створили, кожного разу, коли ви готуєтесь до сну.

СОН

Оцінка розладу внаслідок вживання психоактивних речовин (РВВПР)

Порушений контроль

- Використання протягом довшого періоду часу, ніж призначено, або використання більшої кількості, ніж призначено
- Бажання скоротити використання, але безуспішне
- Витрачання надмірної кількості часу на отримання/вживання/відновлення після вживання наркотичних чи лікарських речовин
- Потяг настільки інтенсивний, що важко думати про щось інше

Порушення у соціальній сфері

- Продовження використання, незважаючи на проблеми з роботою, навчанням або сімейними/соціальними зобов'язаннями
- Продовження використання психоактивних речовин, незважаючи на проблеми міжособистісного спілкування, спричинених їх вживанням
- Важливі та значущі соціальні та відпочивальні заходи можуть бути скасовані або скорочені через вживання психоактивних речовин

Ризиковане використання

- Нездатність утримуватися від вживання речовини, незважаючи на шкоду, яку вона завдає
- Неодноразове вживання речовин у фізично небезпечних ситуаціях, наприклад, під час роботи з технікою або керування автомобілем
- Продовження вживання речовин, навіть якщо усвідомлюється, що це викликає або погіршує фізичні та психологічні проблеми

Фармакологічні показники: толерантність і відміна

- Фізичні реакції на вживання та на його припинення

Легкий РВВПР
2-3 критерія

Помірний РВВПР
4-5 критеріїв

Важкий РВВПР
6+ критеріїв

АЛКОГОЛЬ І НАРКОТИКИ

Психологічні навички при взаємодії з людськими рештками

Робота з людськими рештками може викликати сильний стрес. Використання цілеспрямованих ментальних навичок до, під час і після виконання завдання підвищує стійкість і зберігає гідність.

ДО

- Зберіть «розвіддані» – Зберіть інформацію
- Підготуйте команду – Налаштуйте особовий склад на можливі сенсорні враження
- Пам'ятайте про загальну картину – Усвідомлюйте мету завдання та його важливість
- Оновіть – Швидко перевірте ментальні навички
- Збалансуйте сприйняття – Виявляйте повагу до решток, але тримайте психологічну дистанцію

ПІД ЧАС

Контроль впливу

- ❖ Чітко встановіть межі впливу
- ❖ Накрийте рештки; мінімізуйте контакт з руками, обличчям та іншими частинами

Контроль уваги

- ❖ Сфокусуйтеся свідомо на завданні
- ❖ Керуйте собою через внутрішній діалог

Контроль активації

- ❖ Слідкуйте за рівнем активації (Шкала Купера)
- ❖ Заземліть себе фізично
- ❖ Використовуйте доречний гумор, якщо це допомагає

Підтримка

- ❖ Пийте воду, їжте, підтримуйте гігієну
- ❖ Приоритизуйте відпочинок та сон
- ❖ Слідкуйте за темпом, робіть регулярні перерви
- ❖ Перевірте побратимів

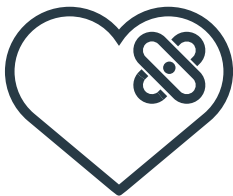
ПІСЛЯ

- Завершіть – Символічно позначте завершення завдання; коротко проаналізуйте
- Рамка – Визначте внесок твоєї команди
- Зв'язок – Підтримуйте взаємну підтримку
- Прийняття – Дозвольте нав'язливим спогадам зникнути природнім чином
- Розкажіть свою історію – Стратегічно поділісь коротким або детальним досвідом

ЛЮДСЬКІ ОСТАНКИ

Як розмовляти з людиною у скорботі

- **Надайте факти:** Якщо ви можете, надайте факти про обставини втрати
- **Активне слухання:** Сконцентруйтесь на ситуації та вислухайте скорботну людину
- **Нормалізація:** Не применшуючи втрати, скажіть скорботній людині, що її реакція нормальна та зрозуміла
- **Використовуйте ім'я:** Не бійтеся називати покійного на ім'я
- **Витримка:** Будьте відкритими, щоб вислухати емоційний біль скорботної людини, вам не потрібно «виправляти» її
- **Зберігайте власні психологічні межі:** Чиясь втрата не обов'язково є вашою втратою; ви можете надавати допомогу, не поглинаючи це горе



ГОРЕ

Управління стресом під час операцій

Підготовка

- Усвідомлене дихання – довга форма
- Візуалізація
- Розмова з собою
- розмова з побратимом
- Відкладання хвилювань
- Підготовчі заходи

Продуктивність

- Слова-сигнали
- Усвідомлене дихання – коротка форма
- Що важливо зараз
- Контролювати те, що можна контролювати
- Заземлення

Відновлення

- Дистанціювання: техніка 5, 5, 5
- Відволікання за задумом
- Активна вдячність



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

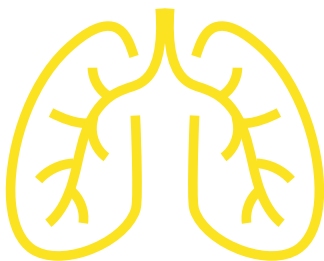
Усвідомлене дихання – коротка форма

Що?

Повільне, глибоке дихання животом

Як?

- Візьміть тактичну паузу
- Зробіть 1-2 усвідомлених подихів
- Виконайте завдання



Усвідомлене дихання – довга форма

Що?

Повільне, глибоке дихання животом

Як?

- Робіть повільні, глибокі вдихи животом
- Порахуйте до 4 на вдиху, затримайтеся на 4 секунди
- Порахуйте до 4 на видиху, затримайтеся на 4 секунди



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

Візуалізація

Що це?

- Свідому формування ня ментальних образів

Чому це допомагає під час виконання завдань і тривожністю?

- Уможлиблює практику
- Виконання стає ефективним

Елементи візуалізації

- Зробіть вдих та розслабтесь
- Використовуйте кілька органів чуття та тілесні відчуття
- Не поспішайте, проходите кожен крок
- Візуалізуйте успішне виконання
- Якщо Ви втрачаєш фокус, прийміть це і спробуйте повернутися до задачі
- Сконцентруйтеся на конкретному завданні

Приклади

- Накладання турнікету
- Виконання iCOVER



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

Розмова з собою

Що?

Тренування себе

Як?

- Використовуйте мотивуючі слова або фрази, які підвищують впевненість у собі
- Обговоріть з собою процедуру виконання завдання

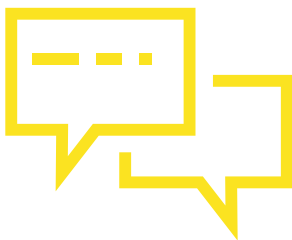
Розмова з побратимом

Що?

Тренування свого побратима

Як?

- Мотиваційно: "у тебе все вийде"
- Інструкційно: "масивна кровотеча, дихальні шляхи, дихання, кровообіг, черепно мозкова травма/гіпотермія" (MARCH)



Відкладання хвилювань

- Виділіть 10 хвилин на день, щоб потурбуватися (але не перед сном!)
- Якщо у вас немає турбот, пропустить цей час для хвилювань
- Протягом часу, відведеного для турбот, повністю зосередьтеся на турботах
- Решту дня, коли вам хочеться хвилюватися, нагадуйте собі:

"Зараз не час. Це заплановано на потім!"



Підготовчі заходи

Слова-сигнали

- Використання звичних дій для переходу в режим «готовий до дій»
- Кілька фізичних дій допомагають для потрапляння в зону
- Приклади:
 - Перед виходом затягніть ремені на жилеті
 - Перевірте свою зброю

- "Спокійно-спокійно"
- "Дихай"
- "Давай-давай"
- "Вперед"
- "Давай зробимо це"



Що Важливо Зараз

Що?

Зосередження уваги на критично важливих завданнях і встановлення пріоритетів їх виконання

Як?

Запитайте себе: **"Що Важливо Зараз?"**

Щ • В • З •
Що
Важливо
Зараз?

Зміна перспективи

Контролювати те, що можна контролювати

5, 5, 5

Що?

Швидке перенесення уваги від речей, які неможливо змінити

Як?

Запитайте себе:

"Чи можу я це змінити?"

Що?

Дотримуйтеся бачення проблем у перспективі

Як?

Запитайте себе:

"Як ця подія вплине на моє майбутнє через"

- 5 тижнів
- 5 місяців
- 5 років



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

Заземлення

Що?

Повернення уваги до теперішнього моменту

Як?

Ідентифікуйте 3 речі, які ви:

Бачите	Чуєте	Відчуваєте
■ Побратим ■ Зброя ■ Шолом	■ Хтось розмовляє ■ Працює двигун ■ Артилерійська стрілянина	■ Зброя в моїх руках ■ Одяг на тілі ■ Ноги в чоботях



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

Відволікання за задумом

Слухове	Арифметичне	Архітектурне
■ Визначайте звуки в навколишньому середовищі ■ Перемикайте фокус між ними кожні 10 секунд	■ Рахуйте у зворотньому напрямку від 1000 віднімаючи по 4 ■ Додавання та множення чисел	■ Побудуйте дім твоєї мрії у голові ■ Уяви якомога більше деталей



1,000>996>992>988
 $1+2=3+4=7+8=15$
 $4*1=4; 4*2=8; 4*3=12$



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

Активна вдячність

Що?

- Зосередьте свою увагу на хороших речах, що відбуваються
- Знаходьте маленькі моменти у повсякденному житті

Коли?

- Щоденно, та постійно
- Коли у вас є час на роздуми

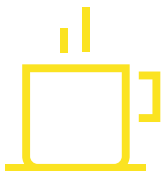
Як?

Крок 1: Визначте, що з того, що сталося, ви цінуєте

Крок 2: Помітьте 3 гарні речі, які сталися

Крок 3: Витратьте хвилину на роздуми над кожним з них

- Запитайте себе, що це означає для вас
- Визначте, як ви можете отримати більше від цього досвіду



КОНТРОЛЬ ОПЕРАТИВНОГО СТРЕСУ

Як запобігти колективне мислення?

Члени групи

- Грайте по черзі в "адвоката диявола"
 - Мислити критично
 - Знаходьте прогалини у плані
 - Пропонуйте протилежні точки зору
- Нехай кожен скаже щось критичне
- Обговоріть тему з кимось поза групою, кому довіряєте, щоб отримати неупереджену точку зору

Лідери (формальні та неформальні)

- Вискажіть свої побажання в останню чергу
- Надавайте людям роль скептика – робіть їх відповідальними
- Створіть невеликі групи для одночасної роботи над конкретним завданням, щоб отримати різні точки зору



ЗЛАГОДЖЕНІСТЬ

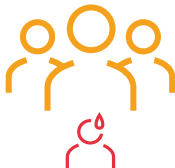
Соціальна ізоляція

Непрямі дії

- Перевіряйте, як справи у приятелів
- Спостерігайте за ними
- Створюйте можливості, щоб кожен почувався залученим
- Надайте роль кожному солдату
- Згадайте про речі, що викликають занепокоєння, під час бесіди з формальним та неформальним лідером

Прямі дії

- Дізнайтесь, як йдуть справи
- Запитуйте
- Запросіть поїсти разом
- Запросіть особисто на соціальний захід
- Доручіть конкретну роль
- Спостерігайте тривалий час (не одинокий випадок)
- Запропонуйте допомогу



ЗЛАГОДЖЕНІСТЬ



Зміст

2. Шкала психічного здоров'я
3. Навички стійкості під час операцій
4. Компас стійкості
5. Відро стресу
6. iCOVER
7. Активне слухання
8. Корисні вправи для оцінки
9. Сфери дослідження психічного стану
10. Боротьба з некорисним мисленням
11. Вирішення проблем
12. Прогресивна м'язова релаксація
13. Значення & Цілі
14. Робота зі стресовими реакціями під час бойових дій та операцій
15. Психоз
16. Оцінка ризику суїциду
17. Протидія суїциду
18. Сон: посібник для солдатів
19. Сон у стресових умовах
20. Техніки релаксації
21. Оцінка розладу внаслідок вживання психоактивних речовин (РВВГР)
22. Психологічні навички при взаємодії з людськими рештками
23. Як розмовляти з людиною у скорботі
24. Управління стресом під час операцій
25. Усвідомлене дихання – коротка форма
26. Усвідомлене дихання – довга форма
27. Візуалізація
28. Розмова з собою / Розмова з побратимом
29. Відкладання хвилювань
30. Підготовчі заходи / Слова-сигнали
31. Що важливо зараз
32. Зміна перспективи
33. Заземлення
34. Відволікання за задумом
35. Активна вдячність
36. Колективне мислення
37. Соціальна ізоляція